



# DÉCOUVRIR LES RÔLES

*Le premier soir – 15-20 min*

*Naviguer demande de prendre soin de tout en même temps : le bateau, la route, les humains, les estomacs. Depuis toujours, les équipages se répartissent cette attention, pour être pointus sur tous ces aspects, et garder la vue d'ensemble.*

Pour cette semaine, attribuons un rôle à chaque domaine d'attention. C'est une façon de s'initier progressivement à la posture de cheffe de bord (qui ellui doit garder une attention à tous ces domaines), ou de progresser sur un domaine spécifique en niveau avancé.

Cette semaine, vous allez incarner ces quatre rôles à tour de rôle. Pas pour jouer un personnage, mais pour développer des compétences réelles. C'est utile en mer comme à terre.

Chaque rôle est inspiré d'une marine qui l'a incarné de façon remarquable. Ces navigateurices vous montrent ce que ce rôle peut devenir quand on le porte vraiment.

---

## ✨ LE P'TIT TIP'S

Osez le rôle qui vous intimide. C'est souvent celui qui vous fera le plus grandir. Et rappelez-vous : les rôles tournent chaque jour, vous les explorerez tous.

## 1. DISTRIBUER LES 4 CARTES RÔLES

Chacune prend une carte au hasard et la lit en entier (recto + verso).

Les 4 rôles :

-  Bosco (Bernard Moitessier) – Entretien, anticipation matérielle
-  Navigateurice (Capucine Trochet) – Route, météo, vision d'ensemble
-  Second soigneux (Isabelle Autissier) – Bien-être équipage, régulation
-  Cambusière (Tracy Edwards) – Repas, convivialité, observation

## 2. PARTAGE DES RÔLES

Commence qui veut. Chacune présente SON rôle aux autres.

- Le rôle et la marine inspirante
- Les missions principales
- Ce qui vous marque dans ce rôle

## 3. TOUR DE RÉFLEXION

Chacune partage :

- Quel rôle m'attire ? Lequel m'intimide ?
- L'un de ces rôles me rappelle-t-il une situation vécue à terre ?

## ANCRAGE

Les cartes rôles restent accessibles dans le carré. Demain matin (M4), vous attribuerez vos premiers rôles.

→ Prochaine étape : M4 Brief du matin (dès J2)